こすもすだより

第23号　2009.10.26

〒604－8454
京都市中京区西ノ京小堀池町18番7
tel075－821－8080
http://www.kyoto-sigma.jp

特集　新型インフルエンザ

新型インフルエンザとは？

これまで人が経験したことのない新しいタイプのインフルエンザのことを指します。通常の季節性インフルエンザと違って、人はこのウイルスへの抵抗力を持たないため、容易に感染が拡がり、世界的大流行、いわゆる“パンデミック”という状態を引き起こします。

新型インフルエンザも、季節性のインフルエンザよりも感染力はかなり強いようですが、病原性や疾患の重篤性については、季節性のものを越えるという報告は今のところありません。ただし、新型のインフルエンザでも基礎疾患のある方や免疫力の弱い方は重症になる危険性が高くなることが知られており、より注意が必要です。さらに、妊婦、乳幼児、高齢者の方々についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。

「うつらない」、「うつさない」ために

インフルエンザにかかっている人のせき、くしゃみなどで空気中に放出されたウイルスを吸い込むこと（飛沫感染）や、ウイルスがついた手で目、鼻、口を触ること（接触感染）によって感染します。

「うつらない」ためには

(1) 十分な睡眠、栄養をとり体力・抵抗力をつける。
(2) むやみに人混みに行かない、外出時にはマスクを付ける。
(3) 外出後にはせっけんで手を洗い、うがいをする。
(4) 室内を適度に加湿する。適度な湿度（５０%～６０%）を保つ。

「うつさない」ためには

症状のある方は、周囲の人へ「うつさない」ため、以下のことを心がけてください。
(1) 周囲の人からなるべく離れる。
(2) 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う。
(3) マスクを着用する。また、マスクにはウイルスが付着している可能性があるので、表面は触れないように捨てましょう。

インフルエンザの治療薬は？

薬品名	タミフル 一般名：リン酸オセルタミビル	リレンザ 一般名：ザナミビル
適応	A・B型インフルエンザ	A・B型インフルエンザ
薬のタイプ	カプセル、ドライシロップ	吸入
投与期間	５日間	５日間
特徴	カプセルで内服しやすい。	直接患部（上気道）に作用するため、消化器症状等の副作用が生じにくい。吸入のため特殊な吸入器が必要。

抗インフルエンザ薬は、発症後48時間以内に使用することが大切です。
しかし、感染初期（感染初日）はウイルス量が少なく、インフルエンザであるにもかかわらず、簡易迅速検査で検査結果が陰性となることがあります。

重症化例

1. インフルエンザ脳症
合併症の中で最も危険な病態です。
意識がはっきりしない　けいれん　異常な行動・言動
これらのような症状がある場合は、すぐに医療機関に連絡して下さい！！
また、強い解熱剤によりインフルエンザ脳症がより重症化することがあるため、解熱剤の使用はかかりつけの医師に相談して用いましょう。

2. 重症ウイルス性肺炎
とくに高齢者や慢性呼吸器疾患患者での死亡原因になっています。
突然の息苦しさ　胸痛　息が荒い・強いゼーゼー
などの症状が現れた場合は、早期治療が必要です！

熱が下がったら外出してもよい？

熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。完全に感染力がなくなる時期については、明らかでなく、個人差も大きいと言われます。少なくとも熱が下がってから２日目までは外出しないように心がけましょう。
新型インフルエンザに感染した場合、発熱などの症状がなくなっても、発熱や咳，のどの痛み等症状が始まった日の翌日から７日目まではできるだけ外出しないようにしてください。

インフルエンザワクチン　新型、季節性　どっちを打てばいいの？

ワクチン接種は、インフルエンザにかからなくするというものではなく、かかったときに症状を軽くする効果があります。
新型:基礎疾患のある方、免疫の弱い方、妊婦、乳幼児、高齢者など重症化しやすい方は是非接種されることをお勧めします。
季節性:重症化するケースが多い65歳以上の高齢者の方は接種されることをお勧めします。
1週間くらいあけるのが望ましいですが、場合によっては一度に両方打つことも可能です。
医師にご相談下さい。

教えて！！　コスモス薬局のしごと③

副作用担当

「この薬に副作用はありますか？」患者さんからよく受ける質問です。かぜ薬の眠気、解熱鎮痛剤の胃炎などはご存知の方も多いのではないでしょうか。このように「副作用」＝「正しく服用しても出てきた、治療目的に沿わない作用」を指します。もちろん副作用ゼロの薬が理想ですが、実は「副作用のまったくない薬はない」ともいわれています。添付文書（薬の取扱説明書）を開いてみると、少なくとも一つや二つ、副作用の報告がある薬がほとんどです。その症状は、重いもの、軽いもの、よく起こるもの、めずらしいもの、と様々。また、「すぐに薬を中止する」、「様子をみながら続ける」など対応も違ってきます。薬を服用して何か気になる事があれば、医師または薬剤師にご相談ください。

副作用担当は、副作用についての情報を収集しています。ひとつひとつの報告ではわからなくても、数多く報告を集める事でわかる事があります。こうして蓄積された副作用情報が、他の患者さんに薬を使用する時に役立ちます。副作用情報を収集する事は、安全に薬を使用するためにとても大事な事なのです。

他にも、同じ患者さんに二度と同じ副作用を繰り返さないために薬歴（薬のカルテ）への記録や、いくつかの医療機関が集まっての副作用報告会など行っています。

ご存知ですか？医薬品副作用被害救済制度

どんな制度？

病院・診療所で投薬された医薬品、薬局などで購入した医薬品を正しく使用したにもかかわらず発生した副作用により、入院が必要な程度の病気・障害などの健康被害があった時に救済給付（医療費、傷害年金、遺族年金など）を受けることができる制度です。（症状が軽微なもの、対象除外医薬品によるものなど、対象とならない場合もあります。）

どのように請求するの？

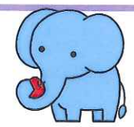
給付の請求は、健康被害を受けた本人またはその遺族が直接、「独立行政法人　医薬品医療機器総合機構」というところに対して行います。その際、医師の診断書や投薬証明書、薬局で購入した場合は販売証明書、受診証明書などが必要になります。

わからないことがございましたら、薬剤師にお気楽にご相談下さい。

より詳しい情報はこちらをご覧下さい。
医薬品医療機器総合機構　　http://www.pmda.go.jp/

食べ物について知りたいゾウ⑩　ぶどう

ぶどうのおいしい季節です！



ぶどうは中央アジアが原産地で、人が栽培する世界最古の果物といわれています。ブドウは世界で最も多く生産されている果物で、その８割はワインに加工されます。

ぶどうの主成分はブドウ糖と果糖で、これらは体内で、すばやく消化吸収されエネルギーに変わるので、疲労回復に効果があります。またビタミンＢ群やカリウム、カルシウム、鉄などのミネラルも豊富に含まれます。特に干しぶどうには鉄分が多く含まれるため、貧血の予防にも効果的です。

また、赤ワインに含まれるポリフェノールが余分なＬＤＬコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）の酸化を抑え、動脈硬化を予防すると言われています。

★おいしいぶどうの見分け方と保存法

実の部分に「はり」があり、軸が太く青いものを選びましょう。水分の蒸発を防ぐための『ブルーム』という白っぽい粉が付いているものは鮮度のよい証拠です！

ブドウは日持ちしないので、なるべく早く食べましょう。食べきれない時は、新聞紙でくるむかビニール袋に入れ野菜室で保存します。ブルームは鮮度を保つ役割があるため、食べる直前まで洗い流さないようにしましょう。なお、ブルームは食べても大丈夫です。

コスモス薬局職員紹介⑩

北林　雄大(きたばやし　ゆうだい)

好きな事(趣味等)　バイク、野球、ラグビー、映画、本屋で立ち読み、シーチキン（マヨネーズあえ）

抱負　皆様に薬のことをわかりやすく説明できる薬剤師になりたいです。

一言　薬に関することだけでなく、健康や医療用品などについてもお気軽に声をかけて下さい。

高山　周子(たかやま　しゅうこ)

好きな事(趣味等)　スポーツ（テニス、スキー）

抱負　患者様の気持ちに寄り添えるような薬剤師になりたいなと思っています。

一言　子育て、介護の経験を通しアドバイス出来ることがあればと思います。気軽に声をかけて下さい。